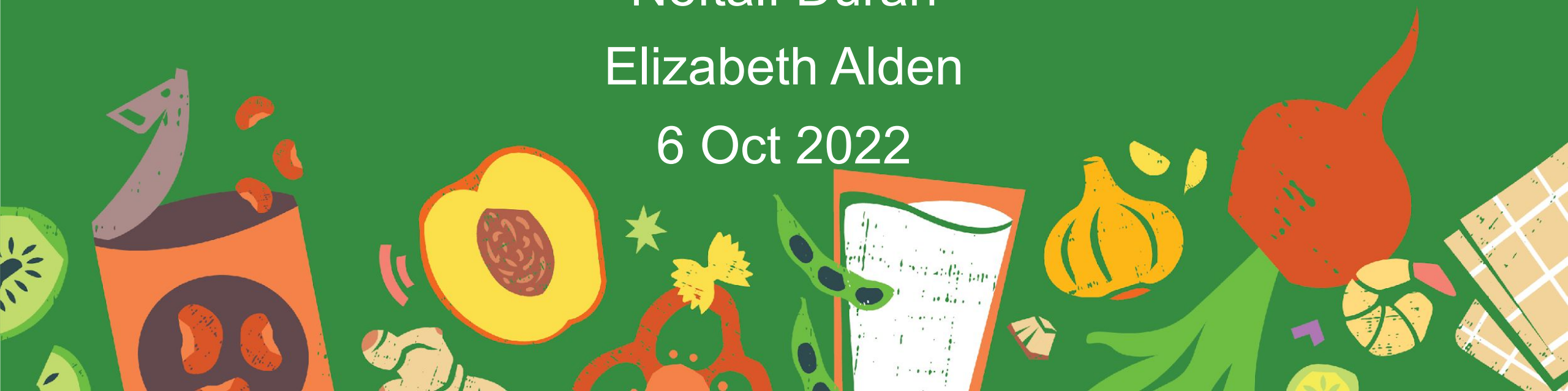
COOKING MATTERS®

Vamos a Cocinar: Cómo Hacer y Mantener Contenido de Redes Sociales Creíble y Culturalmente Relevante Para la Población Latine

Neftalí Duran

Elizabeth Alden

6 Oct 2022



Objectivos

1. Promotores identificarán al menos tres recursos confiables para una alimentación saludable en linea.

2. Promotores describirán seis pasos para crear contenido de salud culturalmente relevante en redes sociales.

3. Promotores demostrarán lo que aprendan con actividades interactivas

COOKING MATTERS®

Encuesta

- ¿Dónde encuentras los fuentes de información sobre comida, nutrición y salud?

- Facebook
- Doctor
- Televisión
- Tik Tok
- Instagram
- Amigos y familia
- Buscar en la Internet
- Otro

COOKING MATTERS®

Cómo determinar fuentes creíbles de información sobre salud

¿Cómo reconocer si una fuente es creíble?

- Acreditado
- Alineado con la ciencia de la nutrición
- Sigue las guías clínicas
- Sitios del gobierno
- Sitios de academías o grupos profesionales
- Referente a cultura tradicional

COOKING MATTERS®

Lista de recursos de nutrición creíble

Los sitios web

www.myplate.gov (available in Spanish)

https://www.nwica.org/ - National WIC Association (NWA)

www.eatrightlahidan.org/home

Eatright.org

Oldwayspt.org

Kidseatright.org

heart.org

diabetes.org

cancer.org

aicr.org

cdc.gov

Cookingmatters.org

Nutrition.gov

Fruitsandveggies.org

www.aap.org

foodhero.org

COOKING MATTERS®

Paginas de redes sociales creíbles

Instagram

Cooking Matters en Español
Cooking Matters
MyPlate
Fruit & Veggies-Have a Plant
American Institute for Cancer Research
CDC
American Heart Association
American Academy of Pediatrics
American Diabetes Association
Oldways_pt
National WIC Association
Food Hero

Facebook

Eat Right Nutrition
Cooking Matters en Español
Cooking Matters
MyPlate
Fruit & Veggies-Have a Plant
American Institute for Cancer Research
CDC
American Heart Association
American Academy of Pediatrics
American Diabetes Association
Oldways
American Academy of Pediatrics
National WIC Association

COOKING MATTERS®

Encuesta:

- ¿Cómo usas las redes sociales ahora profesionalmente?
- Para conectarme con miembros de la comunidad
- Para compartir información de salud
- Para aprender información de lsalud

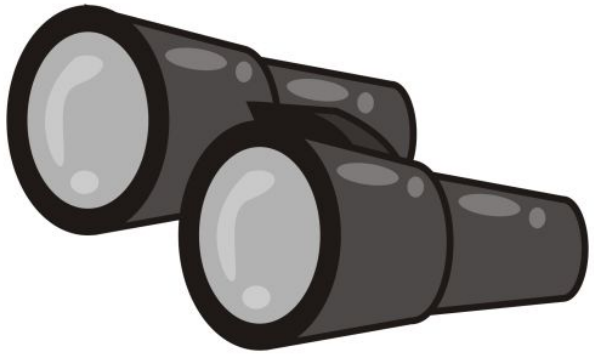
COOKING MATTERS®

Nuestro proceso paso a paso para la creación de contenido y la moderación de las plataformas de redes sociales

1. Identificar el público objectivo
2. Investigación

Escaneo ambiental: conocimientos y comprensión previstos

- Quien es el público objectivo (especificamente indivíduos latines con bajo ingreso)
- Recursos actuales disponibles en este espacio
- Los temas importantes para la audiencia
- La cultura de la audiencia
- ¿Quiénes son los seguidores comprometidos de la página?



COOKING MATTERS®

Disparidades de salud – estadounidenses hispanicos

23% obesidad

24% más de la población con presión alta

50%

más propensos a morir de enfermedad hepática o diabetes que los estadounidenses blancos no hispanos

Calidad de dieta

-Mujeres en la comunidad Latine consumen mas verduras y mantienen una dieta de mayor calidad comparado con varones quienes consumen mas comida fuera de la casa y tienen un indice mas bajo usando el Healthy Eating Index

-71% de Latine dijeron que intentan consumir proteinas en comparacion de 53% de la cominidad Afro Americana y 61% blancos no Latine.

COOKING MATTERS®

Compra & Preparacion de alimentos

•Muchos paises latino americanos tienen climas favorables para tener frutas y verduras todo el ano, hay necesidad de poner atencion a las temporadas en los EEUU

•La compra de alimentos en los EEUU toma tiempo para acostumbrase

•La comunidad Latine mantiene un enlace emocional con sus recetas, ingredientes y marcas, mas que otras culturas, cocinar es una accion de amor y el conducto para estar en familia.

COOKING MATTERS®

Habitos alimenticios

Casi la mitad de casas en los EEUU (47%) tienen ninos

La compra y preparacion de comida se basa en platillos que los ninos vayan a comer. Madres que recientemente migraron a los EEUU reportan que sus hijos prefieren comida de la escuela como chicken nuggets o pizza en vez de su comida tradicional.

Adicionalmente algunos sienten que aunque sus esposos pueden contribuir en comer saludable y actividades fisicas, tambien pueden traer comida con muchas calorias o azucar al hogar, y utilizan bocadillos o azucar para manejar las emociones de los pequenos.

COOKING MATTERS®

Influencia Social y Cultural

La familia mantiene un lugar importante en la cultura, en los EEUU y otros paises.

Muchas familias tienen otros miembros de la familia viviendo con ellos.

Cocinar y comer juntos es una manera comun de mantener un vinculo familiar, asi como para mantener y compartir su cultura.

3. Crear un calendario de contenido anual

- El calendario de contenido se puede dividir según su preferencia: 1 para el año, o per trimestres
- Primero, considere las observancias nacionales de salud y días festivos - destaque las que le parezcan importantes o divertidas para compartir con su audiencia.
- Considere la época del año y la temporada - destaque los temas que se pueden discutir durante ese tiempo.
- Tome sus puntos destacados y úsalos para aterrizar tu "estrella de la semana" semanal, a partir de la cual basarás tus publicaciones

Un ejemplo de una mes de Contenido

March 2022: National Nutrition Month, National Frozen Food Month

3/1-3/6: **SOW**: Recipes from different Latin American countries, Use NNM Slogan - Celebrate a World of Flavors

3/7-3/13: **SOW:** Quick Breakfast Ideas, National School Breakfast Week

- Registered Dietitian Nutritionist Day (3/9)
- Daylight Savings Time Begins (3/13)

3/14-3/20: **SOW:** Eating Well for Good Sleep, Sleep Awareness Week

- St. Patrick's Day (3/17)
- Spring Begins (3/20)

3/21-3/27: **SOW:** Tropical Fruit

3/28-3/31: **SOW:** Whole Grains (trying different grains, preparation tips)

- Whole Grains Day (3/30)

4. Creación continua de contenido

Crear gráficos

Organice su contenido para facilitar la administración de contenido

Incluya leyendas pegadizas y hashtags específicos que se relacionen con el gráfico y sean relevantes para su población objetivo.

Programar y publicar en las redes sociales

COOKING MATTERS®

5. Monitorea las páginas de redes sociales e interactúa con el público objetivo

- Preste atención a las notificaciones y responda de manera oportuna para fomentar el compromiso continuo.
- Pida a los seguidores que participen a través de preguntas, solicitudes de guardados / comentarios.

COOKING MATTERS®

6. Análisis

Vea cómo están haciendo sus publicaciones

- Facebook / Meta Business le permite ver información general de la página, así como detalles sobre cómo se desempeñó cada publicación. Puede realizar un seguimiento de:
  - Personas alcanzadas
  - Interacción
  - Clics en el enlace
  - Commentarios
  - Comparte
  - Reacciones
  - Nuevos seguidores
  - Seguidores netos
- Aproveche las funciones de gráficos visuales para ver el rendimiento del contenido a lo largo del tiempo.
- Considere los compromisos pagados (si su presupuesto lo permite) para obtener más vistas, compromiso, clics en enlaces, etc.

COOKING MATTERS®

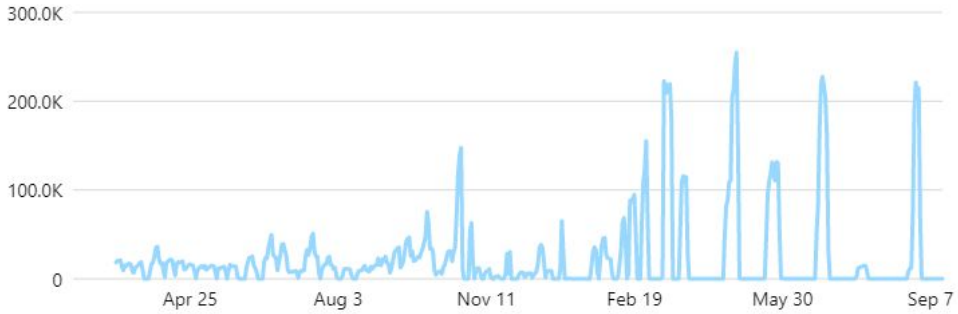
Análisis

Análisis

Reach

Facebook Page reach ⓘ

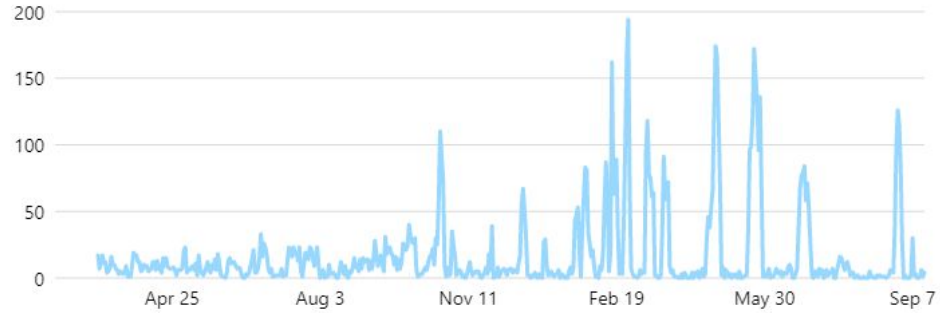
2,225,521 ↑ 7.8K%



Page and profile visits

Facebook Page visits ⓘ

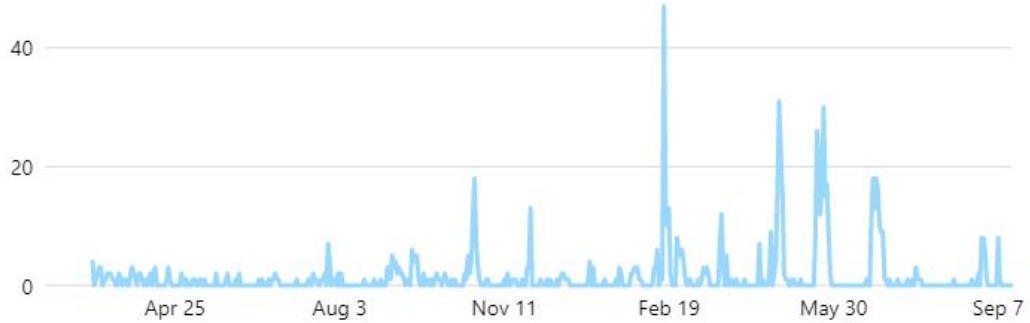
9,491 ↑ 10.6K%



New likes and follows

Facebook Page new likes ⓘ

928 ↑ 2.6K%



COOKING MATTERS®

Análisis

Top-performing organic posts

Here are posts that have performed well over the last 90 days. Understanding what's working can help you decide what to create and share next, so you can keep up the great work.

Highest reach on a post ⓘ

Facebook post

Sabemos que las carnes y ciertas frutas y verduras se pueden congelar, ¿qué tal otros alimentos? Aquí hay un...

Jun 23, 2022, 10:00 AM

This post reached **399%** more people (359 people) than your median post (72 people) on Facebook.

Highest reactions on a post ⓘ

Facebook post

¡Es temporada de parrillas y queremos asegurarnos de que estés cocinando seguro! Use un termómetro de...

Jul 10, 2022, 10:30 AM

This post received **550%** more reactions (13 reactions) than your median post (2 reactions) on Facebook.

Highest comments on a post ⓘ

Facebook post

¿Sabía que las cebollas según su color pueden dar un mejor sabor a sus comidas si la prepara en la forma...

Jun 30, 2022, 10:00 AM

This post received 3 comments compared to your median post (0 comments) on Facebook.

COOKING MATTERS®

Cooking Matters En Español
Published by Brooke Wiseman, RDN · August 26, 2021 ·

Si no puede usar estos alimentos antes de la fecha de caducidad, ¡guárdelos para más tarde! La leche, el queso y el pan se pueden congelar hasta 3 meses. Descongele la leche y el queso congelado en el refrigerador y úselos tan pronto como sea posible una vez descongelados. ¡Asegúrese de agitar bien la leche antes de usarla! Caliente el pan descongelado en el microondas o en el horno y está listo para comer.

See Translation

48	2	-1.8x lower	Boost post
People reached	Engagements	Distribution score	

1 1 Share

Like Comment Share

Cooking Matters En Español
Published by Natalia Guzman · June 23 ·

Sabemos que las carnes y ciertas frutas y verduras se pueden congelar, ¿qué tal otros alimentos? Aquí hay una breve lista de alimentos que se pueden almacenar en su congelador. Enfríe primero los alimentos calientes y colóquelos en recipientes sellados o bolsas de plástico para congeladores.

La mayoría de estos alimentos se pueden congelar hasta por 3 meses. Las nueces, las semillas y la harina se pueden congelar hasta por 1 año.

#alimentos #congelar #comidasaludable #salu... See more

See Translation

359	13	+3.7x higher	Boost post
People reached	Engagements	Distribution score	

6 1 Comment 1 Share

Like Comment Share

COOKING MATTERS®

Encuesta

- Comparación de dos ejemplos de redes sociales

COOKING MATTERS®